لذیذ و توانائی بخش "لوبیا پلاؤ"

اجزاء۔

چاول ایک کپ صاف کر کے دھو کر پانی میں ایک گھنٹے کے لئے بھگو لیجئے

لال لوبیا آدھا کپ صاف کر کے دھو کر رات بھر کے لئے پانی میں بھگو دیجئے

پیاز ایک عدد باریک باریک کاٹ لیجئے

ٹماٹر ایک عدد باریک باریک کاٹ لیجئے

ہرا دھنیا چوتھائی کپ

دارچینی ایک انچ کا ٹکڑا

لونگ تین عدد

سبز الائچی پانچ عدد

بڑی الائچی ایک عدد

تیز پات ایک عدد

سفید زیرہ آدھا چائے کا چمچ

ادرک ایک انچ کا ٹکڑا

لہسن پانچ تریاں / جوئے

سبز مرچیں دو عدد باریک کاٹ لیجئے

سرخ مرچ پسی ہوئی ادھا چائے کا چمچ یا حسب ذائقہ

ہلدی چوتھائی چائے کا چمچ

خشک دھنیا پسا ہوا آدھا چائے کا چمچ

آم چور ایک چائے کا چمچ یا املی کا گودا دو کھانے کے چمچ

(چاٹ مصالحہ ایک چائے کا چمچ) اگر چٹ پٹا بنانا ہو تو

نمک ایک چائے کا چمچ یا حسب ذائقہ

ہمارے سے منگوایا ہو خالص دیسی گھی یا کوکنگ آئل چار کھانے کے چمچ

ترکیب۔

لال لوبیا صاف کر کے دھو کر پوری رات کے لئے گرم پانی میں بھگو دیجئے (کم از کم دس گھنٹے کے لئے)- دن میں جب پکانا ہو تو پریشر ککر میں کھلا پانی یا کم از کم دو کپ پانی ڈال کر لال لوبیا ابال کر نرم کر لیجئے (بیس سے چالیس منٹ لگتے ہیں لوبیے کی کوالٹی اور جگہ کے مطابق)۔ اب دیسی گھی / کوکنگ آئل گرم کر کے اس میں دارچینی، لونگ، سبز الائچی، الائچی، تیز پات، سفید زیرہ ڈالیں اور جب مصالحہ کڑکڑانے لگے تو پیاز شامل کر کے بھونیں- جب پیاز گلابی ہو جائے تو اس میں کوٹی ہوئی ادرک، لہسن، سبز مرچیں اور دھنیا ڈال کر دو منٹ بھونیں اور ٹماٹروں کے ساتھ پسا ہوا دھنیا، آم چور یا

املی کا گودا، نمک، مرچ، ہلدی ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے مزید تین منٹ بھون کر ابلا ہوا لال لوبیا، بھیگے ہوئے چاول اور دو کپ پانی ڈال کر مکس کیجئے اور دھیمی سے درمیانی آنچ پر پکنے دیجئے، جب چاول پانی جذب کر لیں تو آنچ آہستہ کر کہ بھیگے ہوئے سوتی کپڑے سے سات منٹ کے لئے دم لگا دیجئے- دم کھولیں اور سرونگ ڈش میں نکال کر ہرے دھنئے سے سجا کر رائتہ پیش کریں۔